



Tibetan Buddhist Resource Center

Text Scan Input Form - Title Page

Work:	W3CN15679	ImageGroup:	I3CN15950
LCCN:	n/a	ISBN:	n/a

Title:	རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་སོ་བདུན་མ། rgyal sras lag len so bdun ma/
Author:	ཐོགས་མེད་བཟང་པོ་དཔལ། thogs med bzang po dpal/
Descriptor:	copy made available from the library of tibetan works and archives; ltwa acc. no.3939
Original Publication:	n/a;n/a
Place:	Sarnath, Varanasi
Publisher:	Central Institute of Higher Tibetan Studies
Date:	1988
Volume:	1
Total Volumes:	1
TBRC Pages:	2
Introductory Pages:	n/a
Text Pages:	n/a
Scanning Information:	Scanned at M/S Satluj Infotech Images, E-45, Sector 27 Noida, District Gautam Buddha Nagar, U.P. 201301 via New Delhi, IN for the Tibetan Buddhist Resource Center, 150 17th st., New York, NY 10011, U.S.A 2006. Comments: 18

ངེ་ན
3939

བྱུང་སྐུ་ལྷན་ལེན་སོ་བདུན་མ་བཞུགས་སོ།

THE THIRTY SEVEN BODHISATTVA PRACTICES

Class No. 547
Acc. No. 3939
LIBRARY OF TIBETAN WORKS & ARCHIVES
DHARAMSALA.



Central Institute of Higher Tibetan Studies
SARNATH, VARANASI

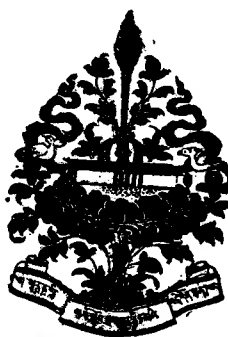
BUDDHA ERA-2532

C. E. 1988

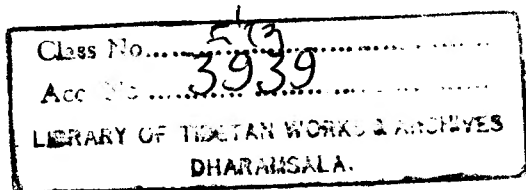
The Thirty Seven Bodhisattva Practices

By

ACHARYA JNGOL-CHU THOGS-MED bZANG-PO



TRANSLATED By
ĀCHĀRYA RIGZIN DORJEE
AND
BONNIE ROTHENBERG



CENTRAL INSTITUTE OF HIGHER TIBETAN STUDIES
SARNATH, VARANASI

Published by :
Nyingma Students Welfare Committee
Central Institute of Higher Tibetan Studies
Sarnath, Varanasi

© Nyingma Students Welfare Committee

Second Edition-1000 copies, 1988

Printed by
Shivam Printers,
C 27/273, Indian Press Colony,
Maldahiya, Varanasi-2

FOREWORD

rGyal-Sras Lag-len So-Bdun-ma, The Thirty Seven Bodhisattva Practices, written by dNgol Chu rGyal Sras Thogs med bZang po, is one of the great treatises of the Mahayana tradition. My colleague Acharya Rigzin Dorjee, lecturer in Nyingma Sampradaya and Bikkhuni Bonnie Rothenberg have translated this work into English recently. Although there are some earlier English translations of this text, the present translation is a notable improvement. I consider it one of the best translations of this text available so far.

It is a happy coincidence that the translation is completed and published just on the eve of His Holiness the Dalai Lama's teaching on this very text to be commenced from 22nd of January'88 in the Central Institute of Higher Tibetan Studies, Sarnath.

This translation will benefit many devotees, students of Buddhism and peace loving people.

SARNATH

DATED : 20-1-1988

Prof. S. RINPOCHE

Principal/Director

C. I. H. T. S.

Sarnath, Varanasi

PREFACE

The Nyingma Students' Welfare Committee is happy to bring you "The Thirty-Seven Bodhi-sattva Practices" by dNgol-Chu Thog-med bZang-po (1245-1369), on the auspicious occasion of His Holiness The Dalai Lama's visit to Sarnath in January' 1988.

The text itself is an explanation of the Bodhi-sattva practices in the beginning, middle and final stages. In formatting the text we have placed an English translation of each verse below the original Tibetan. It is our hope that the text will bring much benefit those who have an interest in the Bodhi-sattva practices.

I would like to express special thanks to Bonnie Rothenberg, Meera and Jeffrey Schoening for their help in translation and editing.

RIGZIN DORJEE
President

ནམ་ཡི་ཀུན་ལ་ཤར་ཡུ།

གང་གིས་ཆོས་ཀྱན་འགྲོ་འོང་མེད་གཟིགས་ཀྱང་། །

འགྲོ་བའི་དོན་ལ་གཅིག་དུ་བཙོན་མཛད་པ། །

སྒྲ་མ་མཆོག་དང་སྤྱན་རས་གཟིགས་མགོན་ལ། །

དག་དུ་སྒོ་གསུམ་གྱས་བས་ཕྱག་འཆལ་ལོ། །

HOMAGE TO AVALOKITESHVARA

A. I always respectfully prostrate with my three doors to the excellent teacher and protector Chenrezig, who although seeing the lack of going and coming of all phenomena, endeavors one-pointedly to benefit sentient beings.

ཕན་བདེའི་འབྱུང་གནས་ཇོགས་བའི་སངས་རྒྱས་རྣམས། །

དམ་ཆོས་བསྐྱབས་ལས་བྱུང་སྟེ་དེ་ཡང་ནི། །

དེ་ཡི་ལག་ལེན་གྱིས་ལ་རག་ལས་བས། །

རྒྱལ་སྐུས་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་བཤད་བར་བྱ། །

B. The perfect Buddhas, the source of all temporal and ultimate happiness, arise from having accomplished the holy Dharma. As accomplishing that also depends on knowing its practices, I shall explain the practice of Bodhisattvas.

དལ་འབྱོར་གྱ་ཆེན་ཆེད་དཀའ་ཐོབ་དུས་འདིར། །

བདག་གཞན་འཁོར་བའི་མཆོ་ལས་བསྐྱལ་བའི་བྱིར། །

ཉིན་དང་མཚན་དུ་གཡེལ་བ་མེད་བར་ནི། །

ཉན་སེམས་བསྒོམ་བ་རྒྱལ་སྐུས་ལག་ལེན་ཡིན། །

1. At this time when the difficult-to-obtain, great vessel of leisure and fortune has been obtained, the practice of Bodhisattvas is to continuously listen, think, and meditate day and night in order to ferry themselves and others from the ocean of samsara.

གཉེན་གྱི་ཕྱོགས་ལ་འདོད་ཆགས་ཅུ་ལྟར་གཡོ། |

དག་ཡི་ཕྱོགས་ལ་ཞེ་སྒྲུང་མེ་ལྟར་འབར། |

སྒྲིང་དོར་བཟེད་བའི་གཏི་ཐུག་ཐུན་ནག་ཅན། |

པ་ཡུལ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། 2 |

2. The practice of Bodhisattvas is to renounce their homelands which condition desire, like water, to waver towards friends, anger, like fire, to turn towards enemies, and ignorance, which possesses obscurations of forgetting what to accept and what to discard.

ཡུལ་ངན་སྤངས་བས་ཉོན་མོངས་རིས་གྱིས་འགྲིབ། |

ནམ་ཡང་མེད་བས་དག་སྤོང་ངང་གིས་འཕེལ། |

རིག་པ་དྲངས་བས་ཚོས་ལ་ངས་ཤེས་སྤྱེ། |

དབེན་བ་བཟེན་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། 3 |

3. The practice of Bodhisattvas is to remain in isolated places as obscurations will gradually diminish due to abandoning harmful objects, virtuous actions will gradually increase as the mind is not distracted, and due to clear-mindedness, perfect recognition of the Dharma will arise.

ཡུན་རིང་འགྲོགས་བའི་མཇུག་བཤེས་སོ་སོར་འབྲལ། |

འབད་བས་བསྐྱབས་བའི་ཉོན་ཇུས་ཤུལ་དུ་ལུས། |

ལུས་ཀྱི་མགྲོན་ཁང་ནམ་ཤེས་མགྲོན་པོས་བོར། |

ཆེ་འདི་སྤོངས་བདང་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། 4 |

4. The practice of Bodhisattvas is to renounce this life for [at the time of death] long-associated family and friends will be separated, wealth and goods which have been procured with great effort will be left behind, and the guesthouse-like body will be discarded by the guest of consciousness.

གང་དང་འགྲོགས་ན་དུག་གསུམ་འཕེལ་འགྱུར་གྲིང་། །
 ཐོས་བསམ་བསྒྲོམ་བའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་ལ། །
 བུམས་དང་སྤྱིང་ཇི་མེད་བར་བསྐྱར་བྱེད་བའི། །
 གྲོགས་ངན་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ༥ །

5. Practice of Bodhisattvas is to abandon harmful friends, who when associated with, cause the three poisons to increase, the actions of listening, thinking, and meditating to degenerate, and love and compassion to be non-existent.

གང་ཞིག་བསྐྱེད་ན་ཉེས་བ་ཟད་འགྱུར་གྲིང་། །
 ཡོན་ཏན་ཡར་ངོའི་ལྷ་ལྷར་འཕེལ་འགྱུར་བའི། །
 བཤེས་གཉེན་དམ་བ་རང་གི་ལུས་བས་ཀྱང་། །
 གཅེས་བར་འཛིན་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ༦ །

6. When relying on the excellent spiritual friend, faults decrease and good qualities increase like the waxing of the moon. Therefore, the practice of Bodhisattvas is to hold the excellent spiritual friend as even more dear than their own bodies.

རང་ཡང་འཁོར་བའི་བཙོན་རར་བཅིང་བ་ཡི། །
 འཛིག་རྟེན་ལྷ་ཡིས་སྲུ་ཞིག་སྦྱོབ་བར་ནུས། །
 དེ་ཕྱིར་གང་ལ་སྐྱབས་ན་མི་བསྐྱུ་བའི། །
 དགོན་མཚོག་སྐྱབས་འགྲོ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ༧ །

7. What worldly god, himself also imprisoned in the jail of samsara, is able to protect anyone? Therefore, it is the practice of Bodhisattvas to go for refuge in the Three Jewels which are un-deceiving when refuge in someone is sought.

ཤིན་དུ་བཟོད་དཀའི་ངན་སོང་སྤྲུག་བསྐྱེལ་ནམས། །

སྤྲིག་བཞི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བྱར་བྱབ་བས་གསུངས། །

དེ་ཕྱིར་སྤྲིག་ལ་བབ་ཀྱང་སྤྲིག་བཞི་ལས། །

ནམ་ཡང་མི་བྱེད་ཀྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༥ །

8. It has been said by the Sage that the very-difficult-to-endure sufferings of the lower realms are the result of negative karma. Therefore, even at the cost of their lives, it is the practice of Bodhisattvas never to create negative karma.

སྤྲིད་གསུམ་བདེ་བ་ཙུ་ཙུའི་ཟིལ་བ་བཞིན། །

ཡུན་ཙམ་ཞིག་གིས་འཛིག་བཞི་ཚས་ཙན་ཡིན། །

ནམ་ཡང་མི་འགྱུར་ཐར་བཞི་གོ་འཕང་མཚལ། །

དོན་དུ་གཉེར་བ་ཀྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༦ །

9. The happiness of the three worlds, like dew drops on the tip of a blade of grass, has the nature of perishing in a single moment. [Therefore,] striving for the excellent state of unchanging liberation is the practice of Bodhisattvas.

ཐོག་མེད་དུས་ནས་བདག་ལ་བཙེ་བ་ཙན། །

མ་ནམས་སྤྲུག་ན་རང་བདེས་ཅི་ཞིག་བྱ། །

དེ་ཕྱིར་མཐའ་ཡས་སེམས་ཙན་བསྐྱེལ་བྱའི་ཕྱིར། །

བྱང་ཆུབ་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༧ །

10. What is the use of one's own happiness when all mothers who have been kind to oneself since beginningless time are in distress? Therefore, in order to ferry all sentient beings, generating the [altruistic] mind of Enlightenment is the practice of Bodhisattvas.

སྤྲུལ་བསྐྱེལ་མ་ལུས་བདག་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་། །
 རྩོགས་པའི་སངས་རྒྱས་གཞན་པན་སེམས་ལས་འབྱུངས། །
 དེ་སྤྱིར་བདག་བདེ་གཞན་གྱི་སྤྲུལ་བསྐྱེལ་དག །
 ཡང་དག་བཞི་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༡༡ །

11. As all sufferings have occurred due to desiring happiness for oneself and the perfect Buddhas have been born from the mind which benefits others, the actual exchange of their own happiness with the sufferings of others is the practice of Bodhisattvas.

སྤྲུལ་དག་འདོད་ཆེན་དབང་གིས་བདག་གི་ནོར། །
 བསམས་ཅད་འཕྲོག་གས་འཕྲོག་དུ་འཇུག་ན་ཡང་། །
 ལུས་དང་ཡོངས་སྤྱོད་དུས་གསུམ་དག་བ་ནམས། །
 དེ་ལ་བསྐྱེལ་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༡༢ །

12. Even if others under power of great desire, steal or force others to steal all of their [the Bodhisattvas] wealth, it is the practice of Bodhisattvas to dedicate their bodies, wealth and Three-Time virtues to them.

བདག་ལ་ཉེས་པ་ཅུང་ཟད་མེད་བཞིན་དུ། །
 གང་དག་བདག་གི་མགོ་བོ་གཙོད་བྱེད་ནའང་། །
 སྤྱིང་ཟེའི་དབང་གིས་དེ་ཡི་སྤྲིག་པ་ནམས། །
 བདག་ལ་ལེན་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༡༣ །

13. Even if others were to cut off their heads, while they were not even the slightest bit at fault, it is the practice of Bodhisattvas to take on all of the ill-deeds of others with the power of compassion.

འགྲུབ་ཞིག་བདག་ལ་མི་སྟན་སྒྲ་ཚོགས་པ། |
 ལྷོང་གསུམ་བྱུང་བར་སྒྲིགས་བར་བྱེད་ན་ཡང་། |
 བྱམས་པའི་སེམས་ཀྱིས་སྒྲུབ་ཡང་དེ་ཉིད་ཀྱི། |
 ཡོན་ཏན་བརྗོད་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༡༥ |

14. Even if someone were to shout different types of insults throughout the billion worlds at them, it is the practice of Bodhisattvas still to speak of that person's good qualities with a loving mind.

འགྲོ་མང་འདུས་པའི་དབུས་སུ་འགྲུབ་ཞིག་གིས། |
 མཚང་ནས་བྱས་ཤིང་ཚོག་ངན་སྒྲ་ན་ཡང་། |
 དེ་ལ་དག་བའི་བཤེས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཀྱིས། |
 བྱས་བར་འདུད་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༡༦ |

15. Even if someone were to uncover their most intimate faults and say harmful words in the center of a crowd of many people, it is the practice of Bodhisattvas to bow humbly to that person with the thought that he is a spiritual friend.

བདག་གི་བྱ་བཞིན་གཅིས་བར་བསྐྱངས་པའི་མིས། |
 བདག་ལ་དགྲ་བཞིན་བཞུ་བར་བྱེད་ན་ཡང་། |
 ནད་ཀྱིས་བདབ་པའི་བྱ་བ་མ་བཞིན་དུ། |
 ལྷག་བར་བརྗོད་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༡༧ |

16. Even if a person whom they have lovingly taken care of like their own son were to regard them as an enemy, it is the practice of Bodhisattvas to show greater kindness, like a mother to her son who is stricken by an illness.

རང་དང་མཉམ་བཤས་དམན་བཞི་སྒྲིབ་པ་ཡིས། |
 ང་རྒྱལ་དབང་གིས་བརྩས་ཐབས་བྱེད་ན་ཡང་། |
 གླ་མ་བཞིན་དུ་གྲུས་བས་བདག་ཉིད་གྱི། |
 སྒྲིབ་པ་ལེན་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༡༧ |

17, Even if a person of the same or lower status than they were to attempt to insult them due to the power of pride, it is the practice of Bodhisattvas respectfully to take that person, like a teacher, on the top of their heads.

འཚོ་བས་འཕོངས་ཤིང་དྲག་དུ་མི་ཡིས་བརྩས། |
 ཚབས་ཆེན་ནད་དང་གདོན་གྱིས་བདབ་ཀྱང་སྤྲ། |
 འགྲོ་ཀུན་སྤྲིག་སྤྲུག་བདག་ལ་ལེན་བྱེད་ཅིང་། |
 རྒྱས་བ་མེད་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༡༨ |

18. Even if they have a poor livelihood, are always insulted by people and are afflicted by a very dangerous illness or evil spirits, it is still the practice of Bodhisattvas undauntedly to take on the ill-deeds and sufferings of all living beings.

སྒྲིན་པར་གྲགས་ཤིང་འགྲོ་མང་སྒྲིབ་ས་བདུད། |
 རྣམ་ཐོས་བྱ་ཡི་ནོར་འདྲ་ཐོབ་གྱུར་ཀྱང་། |
 སྤྲིད་བཞི་དབལ་འབྱོར་སྤྲིང་བོ་མེད་གཟིགས་ནས། |
 བྲིངས་བ་མེད་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༡༩ |

19, Even if they are famous, respected by many people and have attained wealth like Vaishravaṇa [the guardian king], having seen there is no essence in the glory and wealth of worldly existence, [remaining] without pride is the practice of Bodhisattvas.

རང་གི་ཞི་སྤང་དགྲ་བོ་ས་ཐུལ་ན། |
 ཕྱི་རོལ་དགྲ་བོ་བདུལ་ཞིང་འཕེལ་བར་འགྱུར། |
 དེ་ཕྱིར་བྱམས་དང་སྦྱིང་ཇིའི་དམག་དབུང་གིས། |
 རང་རྒྱུད་འདུལ་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། 30 |

20. If outer enemies are destroyed while not restraining the enemy of one's own anger, enemies will [only] increase. Therefore, it is the practice of Bodhisattvas to conquer their own minds with the powerful army of love and compassion.

འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལན་རྒྱུ་རྒྱ་དང་འདྲ། |
 ཇི་ཙམ་སྤྲད་ཀྱང་སྲིད་བ་འཕེལ་བར་འགྱུར། |
 གང་ལ་ཞིན་ཆགས་སྦྱེ་བའི་དངོས་བོ་ནམས། |
 འཕྲལ་ལ་སྦྱང་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། 31 |

21. [As] sensual pleasures, like salt water, increase desire no matter how much they are enjoyed, the practice of Bodhisattvas is immediately to abandon all objects that generate a desire towards them.

ཇི་ལྟར་སྤང་བ་འདི་དག་རང་གི་སེམས། |
 སེམས་ཉིད་གདོད་ནས་སྦྱོས་བའི་མཐའ་དང་བྲལ། |
 དེ་ཉིད་ཤེས་ནས་གཟུང་འཛིན་མཚན་མ་ནམས། |
 ཡིད་ལ་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། 32 |

22. The manner of all appearances is [the creation of] one's own mind; the nature of mind from the beginning is free from the extremes of [mental] elaboration. Knowing this, it is the practice of Bodhisattvas not to make mental distinctions between object and subject.

ཡིད་དྲུང་བའི་ཡུལ་དང་འཕྲད་བའི་ཆོ།
 དབྱར་གྱི་དྲུས་ཀྱི་འཇམ་ཚོན་ཇི་བཞིན་དུ།
 མཇེས་བར་སྒྲུང་ཡང་བདེན་བར་སི་ལྟ་ཞིང་།
 ཞེན་ཆགས་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ༢༣ །

23. It is the practice of Bodhisattvas to renounce attachment when meeting with pleasant objects, for although they appear lovely, like a rainbow in summer, they are not really being seen.

སྤྲུལ་བསྐྱེད་སྒྲུ་ཆོགས་སྤི་ལས་བྱ་ཤི་ལྟར།
 འབྲུལ་སྒྲུང་བདེན་བར་བརྒྱུང་བས་ཨ་ཐང་ཆད།
 དེ་ཕྱིར་སི་མཐུན་ཀྱིན་དང་འཕྲད་བའི་ཆོ།
 འབྲུལ་བར་ལྟ་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ༢༤ །

24. The various types of sufferings are like the death of a son in a dream. There is weariness due to holding illusive appearances as real. Therefore, when meeting with unfavorable conditions, it is the practice of Bodhisattvas to view them as illusive.

བྱང་ཆུབ་འདོད་བས་ལུས་ཀྱང་བདང་དགོས་ན།
 ཕྱི་རིལ་དངོས་པོ་ནམས་ལ་སྒྲེས་ཅི་དགོས།
 དེ་ཕྱིར་ལན་དང་ནམ་སྤིན་སི་རེ་བའི།
 སྤྱིན་པ་གཏོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན། ༢༥ །

25. If it is necessary to give even one's body when desiring Enlightenment, what need is there to mention outer objects? Therefore, it is the practice of Bodhisattvas to give gifts without the hope of present or future gain.

ཚུལ་ཁྲིམས་མེད་པར་རང་དོན་མི་འགྲུབ་ན། |
 གཞན་དོན་འགྲུབ་པར་འདོད་པ་གད་མེད་གནས། |
 དེ་ཕྱིར་སྲིད་པའི་འདུན་པ་མེད་པ་ཡི། |
 ཚུལ་ཁྲིམས་བསྐྱང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ༢༩།

26. If when lacking moral conduct, one cannot achieve one's own aim wanting to achieve benefit for others is just a laughing matter. Therefore, it is the practice of Bodhisattvas to protect morality without craving for worldly pleasures.

དག་པའི་ཁོངས་སྟོན་འདོད་པའི་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལ། |
 གཞན་བྱེད་ཐམས་ཅད་རིན་ཆེན་གཏོར་དང་མཚུངས། |
 དེ་ཕྱིར་ཀུན་ལ་ཞེ་འགྲུས་མེད་པ་ཡི། |
 བཟོད་པ་སྦྱོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ༣༠།

27. To Bodhisattvas, who desire the wealth of virtue, all agents of harm are like a precious treasure. Therefore, cultivating the patience that lacks hatred and animosity towards all is the practice of Bodhisattvas.

རང་དོན་འབའ་ཞིག་བསྐྱབ་པའི་ཉན་རང་ཡང་། |
 མག་ལ་མེ་ཤར་བསྐྱོབ་ལྟར་བཙོན་མཐོང་ན། |
 འགྲོ་ཀུན་དོན་དུ་ཡོན་ཏན་འབྱུང་གནས་ཀྱི། |
 བཙོན་འགྲུས་ཚོས་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ༣༡།

28. If even the Shrāvakas and Pratyekabuddhas, who work only for self gain, are seen to exert themselves as if extinguishing burning fires on their heads, it is the practice of Bodhisattvas, in order to benefit all beings, to undertake diligence, the source of all good qualities.

ཞི་གནས་རབ་དུ་ལྷན་བཞི་ལྷག་མཐོང་གིས། |
 ཉན་མོངས་ནམ་པར་འཛིན་པར་ཤེས་བྱས་ནས། |
 གཞུགས་མེད་བཞི་ལས་ཡང་དག་འདས་བ་ཡི། |
 བསམ་གདན་སྒྲོམ་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༣༩ |

29. It is the practice of Bodhisattvas to cultivate the concentration which surpasses the four formless stages through having realized that *Vipashyana* (meditative insight) possessed with excellent *Shamatha* (mental quiescence) completely destroys obscurations.

ཤེས་རབ་མེད་ན་པ་རིལ་ཕྱིན་ལྔ་ཡིས། |
 རྒྱུགས་བཞི་བྱང་རྒྱབ་ཐོབ་པར་མི་ཉུས་བས། |
 ཐབས་དང་ལྷན་ཞིང་འཁོར་གསུམ་མི་རྟོག་བཞི། |
 ཤེས་རབ་སྒྲོམ་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༤༠ |

30. It is the practice of Bodhisattvas to cultivate the wisdom that possesses method and does not differentiate the three spheres (subject, object and action); for if wisdom is lacking, one will be unable to achieve complete Buddhahood by means of the five (other) perfections.

རང་གི་འབྲུལ་བ་རང་གིས་མ་བརྟགས་ན། |
 ཚོས་བཞི་གཞུགས་ཀྱིས་ཚོས་མིན་བྱེད་སྤྲིད་བས། |
 དེ་ཕྱིར་རྒྱན་དུ་རང་གི་འབྲུལ་བ་ལ། |
 བརྟགས་ནས་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༤༡ |

31. With (merely) the external appearance of a practitioner, if one doesn't examine one's own mistakes, it is possible to act antithetically to the Dharma. Therefore, it is the practice of Bodhisattvas continuously to examine their own mistakes and to abandon them.

ཉན་མོངས་དབང་གིས་རྒྱལ་སྤྱོད་ཀྱི་ལྷན་དག་གི།
 ཉེས་པ་སྤོང་ན་བདག་ཉིད་ཉམས་འགྱུར་བས།
 ཐོག་པ་ཆེ་ལ་ཁྱེད་ཀྱིས་བཞི་གང་ཟག་གི།
 ཉེས་པ་མི་སྤྱོད་རྒྱལ་སྤྱོད་ལག་ལེན་ཡིན། ༢༢ །

32. If a Bodhisattva, due to the power of obscurations were to describe the faults of other Bodhisattvas, he himself would degenerate. Therefore, not speaking of the faults of others who abide in the Mahayana is the practice of Bodhisattvas.

ཉིད་བཀྱར་དབང་གིས་ཕན་ཚུན་ཅོད་འགྱུར་ཞིང་།
 ཐོས་བསམ་སྒྲུབ་བཞི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་བས།
 མཇེལ་བ་ཤེས་ཁྱིམ་དང་སྤྱོད་བདག་ཁྱིམ་ནམས་ལ།
 རྒྱལ་སྤྱོད་བ་རྒྱལ་སྤྱོད་ལག་ལེན་ཡིན། ༢༣ །

33. As quarreling back and forth in order to gain wealth and honor degenerates the actions of listening, thinking and meditating, it is the practice of Bodhisattvas to abandon attachment to the households of family, friends and sponsors.

རྒྱལ་སྤྱོད་ཆོག་གིས་ཀྱི་ལྷན་སེམས་འགྱུར་འགྱུར་ཞིང་།
 རྒྱལ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་ཀྱི་ལྷན་ཉམས་འགྱུར་བས།
 དེ་སྤྱོད་ཀྱི་ལྷན་གྱི་ཡིད་དྲ་མི་འོང་བཞི།
 ཆོག་རྒྱལ་སྤྱོད་བ་རྒྱལ་སྤྱོད་ལག་ལེན་ཡིན། ༢༤ །

34. Due to harsh words the minds of others are disturbed and the character of Bodhisattvas degenerate. Therefore, it is the practice of Bodhisattvas to abandon harsh words unpleasant to others.

ཉན་མོངས་གཤམས་ན་གཉན་པོས་བརྒྱུག་དཀའ་བས། |
 དན་ཤེས་སྦྱིས་བྱས་གཉན་པོའི་མཚན་བརྒྱང་ནས། |
 ཆགས་སོགས་ཉན་མོངས་དང་པོ་སྦྱིས་མ་ཐག |
 འབྱར་འཛེས་བྱེད་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༣༥ |

35. Because obscurations when habituated are difficult to reverse with an antidote, it is the practice of Bodhisattvas to destroy obscurations such as attachment and others the very first moment they appear, [waiting ready] as mindful and introspective beings who have grasped the antidotal sword.

མདོར་ན་གང་དུ་སྦྱོད་ལམ་ཅི་བྱེད་ཀྱང་། |
 དང་གི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཅི་འདྲ་ཞེས། |
 རྒྱན་དུ་དན་དང་ཤེས་བཞིན་ཐུན་པ་ཡིས། |
 གཞན་དོན་སྦྱབ་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༣༦ |

36. In brief, it is the practice of Bodhisattvas to achieve benefit for others through continuously possessing the mindfulness and introspection that examines whatever conditions [arise] in their own minds in all facets of behavior.

དེ་ལྟར་བརྩོན་པས་བསྐྱབས་པའི་དགེ་བ་ནུས། |
 མཐའ་ཡས་འགྲོ་བའི་སྦྱུག་བསྐྱེད་བསལ་བའི་ཕྱིར། |
 འཁོར་གསུམ་ནམ་པར་དག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས། |
 བྱང་རྒྱལ་བསྡོམས་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༣༧ |

37. It is the practice of Bodhisattvas to dedicate to Enlightenment the virtue they have achieved by endeavoring in this way, with the wisdom of the purity of the three spheres (subject, object and action), in order to clear the sufferings of limitless beings.

མདོ་རྒྱུད་བཟུན་བཅོས་ནམས་ལས་གསུངས་པའི་དོན། །
 དམ་པ་ནམས་ཀྱི་གསུང་གི་རྗེས་འབྲངས་ནས། །
 རྒྱལ་སྤྲུལ་ནམས་ཀྱི་ལག་ལེན་སྲུང་ཅུ་བདུན། །
 རྒྱལ་སྤྲུལ་ལས་ལ་སློབ་འདོད་དོན་དུ་བཀོད། ། ལ། །

I. I have arranged the thirty-seven Bodhisattva practices for those who wish to practise the Bodhisattva path through adhering to the speech of the excellent ones (concerning) the meanings related in the sutras, tantras and commentaries.

རྩོ་བྲོས་དམན་ཞིང་སྤྲུངས་པ་རྒྱུང་བའི་ཕྱིར། །
 མཁས་པ་དགུས་པའི་སྤེབ་སྦྱར་མ་མཆིས་དེ། །
 མདོ་དང་དམ་པའི་གསུང་ལ་བརྟེན་པའི་ཕྱིར། །
 རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་འབྲུལ་མེད་ལགས་པར་སེམས། ང་ །

II. Because I am of low intelligence and little learning, this is not a poetical composition that will please the learned. However, as I have relied on the sutras and the speech of the excellent ones, I think THIRTY-SEVEN BODHISATTVA PRACTICES is not mistaken.

འོན་ཀྱང་རྒྱལ་སྤྲུལ་སྦྱོད་པ་ཆུབས་ཆེན་ནམས། །
 རྩོ་དམན་བདག་འདྲས་གཏིང་དབག་དཀའ་བའི་ཕྱིར། །
 འགལ་དང་མ་འབྲེལ་ལ་སོགས་ཉེས་པའི་ཚོགས། །
 དམ་པ་ནམས་ཀྱིས་བཟོད་པར་མཇོད་དུ་གསོལ། ། ཅ །

III. Yet, because it is difficult for someone of low intelligence like me to fathom the depths of the great Bodhisattva practices, I request the excellent ones to be patient with the groups of faults, such as contradictions and unrelatedness.

དེ་ལས་བྱང་བའི་དགེ་བས་འགྲོ་བ་ཀུན།
 རོན་དམ་ཀུན་ཇོབ་བྱང་རྒྱལ་སེམས་མཆོག་གིས།
 སྲིད་དང་ཞི་བའི་མཐའ་ལ་སི་གནས་བའི།
 སྤྱན་རས་གཟིགས་མགོན་དེ་དང་མཚུངས་པར་ཤོག ཆ །

IV. Due to the virtue arising from this, may all sentient beings, by means of the excellent ultimate and conventional minds of Enlightenment, become the same as Avalokiteshvara, the Protector, who does not abide in the extremes of worldly existence and [solitary] pacification.

ཅེས་པ་འདི་རང་གཞན་ལ་ཕན་བའི་རོན་དྲུ་ལྷང་དང་རིགས་པ་སྤྱོད་
 བའི་བཙུན་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་དངུལ་རྒྱའི་རིན་ཆེན་ཕྱག་དྲུ་སྦྱར་བའོ། །

This has been composed by (me), the monk Thogs-med, an expounder of scripture and logic, in a cave in Ngol-chu'i-Rin-chen for my own and others' benefit.



2006-06-22